

перед ними выступают ведущие преподаватели. Также в активном освоении студентам помогают их кураторы.

Таким образом, большое внимание уделяется социально – психологическим факторам, но стоит учитывать, что у студентов снижается двигательная активность. В университете предмет длится дольше, чем в школе: 90 минут, поэтому наблюдается длительная фиксированная рабочая поза. Обеднение двигательной активности ведет к ухудшению реактивности организма, может привести к различным заболеваниям и патологиям, повышается эмоциональное напряжение, снижаются функции внимания, памяти, мышления. Все это может послужить фактором дезадаптации.

Молодежь, в частности студенты, должны заниматься физической культурой для формирования здоровых интересов, борьбы с вредными привычками, воспитывать свои волевые качества и выносливость. Это поможет им адаптироваться в новой среде, сформирует у студентов самоорганизацию, активную жизненную позицию, поможет снять эмоциональное напряжение и исключить информационный невроз. Только при должном духовном и физическом развитии, органично дополняемым друг другом, студенты смогут достигнуть эффективного самоконтроля, выстраивать адекватные отношения с окружающими, закрепить правильные стереотипы межличностного восприятия и поведения.

Следовательно, мы приходим к выводу, физическая культура залог не только здоровья, но и социального долголетия, фактор успешной социальной адаптации студентов.

Библиографический список

1. Росляков А. Е. Социально-психологическая адаптация студентов в условиях МПС // Автореф. дисс. ... канд. псих. наук. – Ярославль, 2003. – 10 с.
2. Габреева Г.Ш. Практикум по психологии состояний; учебное пособие / Под. ред. проф. А. О. Прохорова. – Спб Речь, 2004 – 480с.

Щербаков А.А.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

ФИТНЕС КАК СРЕДСТВО ВСЕСТОРОННЕГО РАЗВИТИЯ РЕБЁНКА

Аннотация. В современности фитнес является одним из самых популярных и доступных средств физического воспитания. Не смотря на это, точного определения понятия нет. Слово “фитнес” образуется от

английского словосочетания “to be fit”, что переводиться как “быть в форме”. Большое внимание уделяется развитию относительно новой отрасли – детскому фитнесу. Разработанные программы для детей активно используются не только в фитнес-клубах, но и в учреждениях дошкольного, школьного и дополнительного образования. Необходимо понимать, какие особенности имеет данное направление.

Ключевые слова: детский фитнес, здоровье, физическое развитие.

Сергей Владимирович Швец определяет фитнес как двигательную активность, базирующуюся на педагогических, гигиенических, методических и материально-технических элементах физической культуры, совокупность взаимодействия которых направлена на достижение человеком физического, психического и социального благополучия – здоровья [1].

Ведущими задачами детского фитнеса является приобщение молодого поколения к здоровому образу жизни, развитие и совершенствование основных двигательных навыков, обеспечение полноценного развития, удовлетворение потребности детей в физической активности. К отличительным чертам детских фитнес программ от традиционных можно отнести [4]:

- Инновационность (новые средства, методики и формы проведения занятий, использование современного оборудования);
- Построение занятия и подбор упражнений с учётом естественного возрастного развития организма;
- Доступность занятий для любого контингента;
- Занятие строится на основе определённого сюжета, с элементами игры;
- Интегративность (использование средств и методик из различных видов спорта, а также иных технологий физического воспитания и оздоровления);
- Тренировки проводят специалисты-инструктора, имеющие соответствующее образование;
- Занятия направлены не только на развитие двигательных навыков, но и творческое мышление, эмоционального самовыражения;
- Возможность профилактики заболеваний и оздоровления;
- Эстетическая целесообразность (использование музыкального сопровождения, элементов танца и хореографии);
- Разнообразие форм и методов ведения занятия;
- Возможность приобщения родителей к тренировочному процессу;
- Осуществление педагогического и врачебного контроля за занимающимися;
- Получение чувства удовлетворённости после занятий;

- Положительный эмоциональный и психоэмоциональный фон, появляющийся из-за высокого уровня вовлечённости преподавателя в процесс.

Дошкольный возраст характеризуется высокими темпами как физического, так и психического развития. Многие научные деятели, такие как Джон Локк, П.Ф. Лесгафт утверждали, что взаимодействие этих составляющих обеспечивает гармоничное развитие ребёнка.

Во время проведения занятий по детскому фитнесу используется множество инновационных программ и технологий, которые адаптированы под растущий организм ребёнка и способствуют его физическому и умственному совершенствованию.

Классическая аэробика предполагает использование различных шагов и танцевальных движений, которые выполняются под ритмичную музыку. Такой вид занятий улучшает аэробные возможности организма, тренирует координацию.

Са фи дансэ – это танцевально-игровая гимнастика, включающая в себя иглопластику, моторную гимнастику, игровой массаж, музыкально-подвижные игры и игры-путешествия.

На занятиях Лого-аэробикой одновременно с выполнением упражнений произносятся различные звуки, что позволяет развить не только координацию движений, но и речь ребёнка.

Фитбол-гимнастика тренирует чувство равновесия, формирует мышечный корсет, правильную осанку, развивает фантазию и двигательное творчество.

Активно используются всевозможные детско-родительские программы, которые развивают не только ребёнка, но и учат родителей грамотно организовывать двигательную деятельность малыша.

Таким образом, инновационные программы по детскому фитнесу направлены не только на физическое развитие ребёнка, но и на формирование нравственных установок, эстетических норм, целенаправленности и осознанности своей деятельности. Всё это осуществляется путём методики комплексного подхода в обучении и в дальнейшем благоприятно сказывается на всестороннем развитии личности занимающегося.

Библиографический список:

1. Швец С.В. Фитнес – вызов нового времени// Физическая культура: воспитание, образование, тренировка. – 2012 - №5. – с.9-14.
2. Шестакова Т.А., Панфилов О.П., Борисова В.В. Эффективность применения фитнес-игротренинга в двигательной подготовке младших школьников// Известия Тульского государственного университета. Физическая культура. Спорт. – 2016 – с.76-81.

3. Патрушев С. О. Детский фитнес в физическом и социальном воспитании детей первого и второго детства / Патрушев Станислав Олегович, Днепров Сергей Антонович // Педагогическое образование в России. — 2018. — № 6. — С. 41-48.
4. Левченкова Т.В. Современная трактовка понятия детский фитнес// Наука, фитнес, рекреация – 2015 – с.30-34.

Щербаков А.А., Третьякова Н.В.

Российский государственный профессионально-педагогический университет,
г. Екатеринбург, Россия

МОТИВАЦИЯ ПЕРСОНАЛА В ФИТНЕС ИНДУСТРИИ: АНАЛИЗ АКТУАЛЬНОСТИ

Аннотация. Проблемы мотивации персонала на сегодняшний день крайне актуальны. Основным средством мобилизации кадрового потенциала является мотивация персонала. Цель процесса мотивации - это максимальное получение отдачи от использования существующих трудовых ресурсов. Постоянные изменения в экономической и политической сферах нашего государства одновременно создают большие возможности и серьезные угрозы для каждой личности и вносят значительный уровень неопределенности в работу организации. В данной статье будет оценена степень необходимости разработки систем мотивации для персонала в фитнес индустрии.

Ключевые слова: мотивация персонала, фитнес индустрия, система управления, потребности.

Главной задачей любого предприятия на рынке растущей конкуренции является наиболее эффективная организация труда своих сотрудников. Для решения задач на предприятии, связанных с распределением и использованием труда работников, существует отдельное направление в структуре предприятия - организация труда и управление персоналом на предприятии. Организация труда персонала - это система экономически обоснованных мероприятий, проводимых на предприятии с целью оптимизации всех условий, в которых будет функционировать персонал предприятия [2].

В современных условиях проблема мотивации персонала, как основного условия роста производительности труда, является крайне важной, так как правильно построенная система мотивации напрямую влияет не только на повышение творческой и социальной активности отдельных кадров и всего коллектива, но и на конечные результаты деятельности предприятий различных форм собственности и сфер деятельности.